

家有哮喘儿 夏季莫贪凉

尽量避免忽冷忽热,适当运动进行肺功能锻炼

哮喘是儿童目前最常见的慢性呼吸道疾病之一。说起儿童哮喘,很多人知道其在秋冬、冬春换季时容易急性加重。殊不知,在病情相对缓解的夏季,如果不注意防护,尤其是一味贪凉,也可诱发哮喘。

广州实力中青年医生、广东省妇幼保健院儿科主任医师谢丹宇强调,哮喘治疗一定要坚持用药,切不可因症状稍一控制就擅自停药。她特别提醒,家有哮喘患儿,夏季尤需注意不能过分贪凉,以防受寒冷刺激诱发哮喘。此外还可通过游泳、唱歌等运动锻炼肺功能、增强免疫力,可对哮喘有一定预防作用。

八九成儿童哮喘 是可以治愈的

喘息和咳嗽是哮喘的主要症状。由于患病年龄较小,哮喘患儿表述不清楚,再加之儿童哮喘症状隐匿,与成人哮喘相比,儿童哮喘的诊断比较困难。“往往发作很明显时才会考虑是否有儿童哮喘。”

儿童哮喘的病因更加复杂,鉴别起来也困难。鉴别有时与病史相关联,但是患儿家长未必能关注到相应病史。比如,有些孩子误食异物,也会表现出喘息的症状,但这种喘息与儿童哮喘并不一样;上气道咳嗽综合征以咳嗽为主要临床表现,患有抽动症的孩子时不时也会有清咽动作,需要与咳嗽变异性哮喘相鉴别。

咳嗽是儿童很常见的临床症状,什么情况下怀疑是儿童哮喘在“作怪”呢?哮喘预测指数(API)可帮忙。谢丹宇介绍,临床医生常借助哮喘指数指标进行初步鉴别,如果出生后喘息发作次数大于或等于四次,具有一项主要指标或两项次要指标者,即高度怀疑为哮喘。

主要指标包括三个:父母有哮喘史的,已被医生诊断患有特应性皮炎的,吸入性过敏原测试呈阳性;次要指标包括:过敏原中有食物过敏,外周嗜酸粒细胞绝对值大于或等于4%,与感冒无关的喘息。

“大部分儿童哮喘是一过性的,建议在出现症状的早期就尽快进行规范治疗。”据谢丹宇介绍,约八九成的儿童哮喘在五六岁前可实现治愈,约10%的儿童哮喘可延续到成人。目前尚未有明确研究证明哪些哮喘患儿会迁延至成人期,但临床发现有哮喘家族史的患儿更易发生。

提醒:不喘只是“冰山一角”

谢丹宇在门诊中发现,家长对儿童哮喘存在着诸多认识误区:很多家长认为“孩子不气喘了,就代表着哮喘好了”,就把药给停掉了;还有些则认为“孩子不咳嗽了就可以停药了”。

“并不是临床症状没有了,所有的病灶就消失了。咳嗽、喘息只是‘冰山一角’,下面的炎症反应依然存在。”谢丹宇坦言,儿童哮喘是一种慢性病,一般需要经

历两年到两年半的治疗时间。然而,擅自停药、不急性发作就不用药等不规范用药的现象普遍存在,这也是不少患儿治疗效果不理想的原因所在。

一味贪凉,当心哮喘找上门

谢丹宇指出,哮喘在夏季一般处于缓解稳定期。不过,忽冷忽热的天气以及剧烈运动仍可诱使其发作。

进入炎夏,绝大多数室内环境都已开启空调模式,冷饮也成了不少人的“心头好”。然而,对于哮喘患儿来说,这些看似友好的夏日“标配”却可能诱发哮喘急性发作。

哮喘发作,空调为何“躺枪”?谢丹宇表示,主要与室内室外温差较大及空调清洁不到位有关。建议哮喘患儿随身多备一件衣服,尽量避免忽冷忽热;夏天开始使用空调前最好进行彻底的清洁,祛除螨虫、灰尘等过敏原。

哮喘患儿运动首选游泳

谢丹宇表示,夏季预防儿童哮喘急性

发作,除了规范用药,尽量避免忽冷忽热的状态,还鼓励适当运动进行肺功能锻炼。

不少家长认为,既然运动可能诱发哮喘,干脆不让孩子参加体育运动。实际上恰恰相反,临床医生鼓励缓解控制期的哮喘患儿进行适当运动,如此可以锻炼肺功能、提高免疫力,能在一定程度上预防哮喘的发作。需要强调的是,能否运动应建立在医生评估基础上,建议哮喘患儿运动前找专科医生进行评估。

游泳、唱歌都是哮喘患儿不错的运动选择。“对于哮喘患儿来说,首选的运动方式是游泳。”谢丹宇说,如果担心运动可能存在风险,可在运动前预防性吃药或随身携带哮喘急性发作药物。当然,对于病情尚未稳定尤其是处于急性发作期的患儿来说,应避免剧烈运动。

哮喘患儿怎么吃?谢丹宇表示,从西医角度而言,哮喘没有明显的饮食禁忌,除非明确存在食入性过敏原,日常饮食维持营养均衡即可。

(综合)

2020年全国节能宣传周

6月29日-7月5日

绿水青山 节能增效



滁州市经济和信息化局
滁州市工业节能监测中心 宣



| 讲文明·树新风 | 公益广告

让法律为青少年 维权撑起一片蓝天



滁州市文明办